



Center for
Terapi & Selvudvikling

Nyhedsbrev om:

YOGA OG MEDITATION

YOGA-hold, YOGA-workshops, MEDITATIONS-grupper mm.

i Center for Terapi og Selvudvikling

EFTERÅR/VINTER 2024

v. Kristine Mikkelsen og co.



Alle kan være med på vores yogahold. Start løbende, hvis der er plads.
Alle nye elever har mulighed for 1-2 prøvegange, hvor man bare betaler pr. gang (100 kr.), inden man evt. binder sig for det igangværende kvartal.

Hvis man er tilmeldt ét hold, kan man flekse på de andre hold i ugen. Man møder bare op og satser... eller sender en sms, til Kristine 22 54 76 15 for at høre om der er plads.

Man sørger selv for at få de gange, man har betalt for.

Alle hold ligger tirsdage, onsdage og torsdage.

Der er 5-11 deltagere på hvert hold.

Hvis du ikke allerede er tilmeldt, så kontakt mig her på mailen og tilmeld dig:

kristinemikkelsen@hotmail.com eller ring 22 54 76 15

Du kan også gå direkte til hjemmesiden:

www.kristinemikkelsen.dk

Venlige yoga-hilsner
fra Kristine og co.



Yogahold v. Kristine Mikkelsen – tirsdage og onsdage



Tirsdage: 10.30-12.00 (Hensyntagende hold)
1 ledig plads

Tirsdage: 13.00-14.30 (Hensyntagende hold)
0 ledige pladser

Tirsdage: 18.00-19.30 (Alm. hold)
0 ledige pladser – kort venteliste

Tirsdage: 20.00-21.30 (Alm. hold)
0 ledige pladser – kort venteliste



Onsdage: 9.00-10.30 (Hensyntagende hold)
1 ledig plads

Onsdage: 11.00-12.30 (DOF Hensyntagende hold)
Lukket hold – venteliste

Pris: 100 kr. pr. gang – 1½ time for yogahold
(forløb på 6-12 gange)

Start: uge 33 ...eller løbende (hvis der er plads).

Lørdage og søndage: 9.30-16.30 (-15.30)
(Yogalæreruddannelses-hold)
Start august 2025...Ledige pladser

Klik her på linket nedenfor og kom direkte til hjemmesiden for at læse mere om mine hold:
<http://www.kristinemikkelsen.dk/sider/yoga.html>

Yogahold v. Mai Klemmensen – onsdage kl. 16.00 eller 18.00



Der er ledige pladser på Mais hold om onsdagen med *Blid Hatha Yoga*. Skriv en mail til Kristine på kristinemikkelsen@hotmail.com for tilmelding.

Onsdage: 16.00-17.30 (Privat alm. hold)
5 ledige pladser

Onsdage: 18.00-19.30 (Privat alm. hold)
6 ledige pladser



Start: uge 33... eller løbende - hvis der er plads

Pris: 100 kr. pr. gang - 1½ time (forløb på 6-12 gange)

Pernille Lovise Madsens Restorative yoga **hold** torsdage
kl. 19.00-20.30 med **RESTORATIV YOGA**
(NB: holdet holder pause frem til uge 2)



Blid Hatha og Restorativ Yoga v. Pernille.

Skriv en mail til Kristine på kristinemikkelsen@hotmail.com for tilmelding.

Torsdage: kl. 19.00-20.30
(privat hensyntagende hold)
6 ledige pladser

Start: uge 2 eller løbende (hvis der er plads).

Pris: 100 kr. pr. gang - 1½ time
(forløb på 6-12 gange)



HOLDOVERSIGT YOGA – 2024

Yoga v. *Kristine Mikkelsen*, *Mai Klemmensen* og *Pernille Lovise Madsen*

Tirsdage: 10.30–12.00 (Hensyntagende hold v. *Kristine Mikkelsen*)

Tirsdage: 13.00–14.30 (Hensyntagende hold v. *Kristine Mikkelsen*)

Tirsdage: 18.00–19.30 (Alm. hold v. *Kristine Mikkelsen*)

Tirsdage: 20.00–21.30 (Alm. hold v. *Kristine Mikkelsen*)

Onsdage: 9.00–10.30 (Hensyntagende hold "Yoga mod Stress" v. *Kristine Mikkelsen*)

Onsdage: 11.00–12.30 (DOF Hensyntagende hold v. *Kristine Mikkelsen*) *(NB: lukket hold!)*

Onsdage: 16.00–17.30 (Alm. hold v. *Mai Klemmensen*)

Onsdage: 18.00–19.30 (Alm. hold v. *Mai Klemmensen*)

Torsdage: kl. 19.00–20.30 (Hensyntagende hold v. *Pernille Lovise Madsen*) *(NB: Holdet er på pause til uge 2)*

NYT: Meditationer og energiovelser – formiddags- og eftermiddagsgruppe 5 fredage i efteråret v. *Kristine*

Der er stadig en enkelt plads begge grupper de sidste 3 fredage – skriv eller ring, hvis det har din interesse...!

(Tid: **9.00–12.00** eller **15.30–18.30** – Datoer: 30/8, 20/9, **25/10**, 22/11, 13/12)

Savner du et rum til fordybelse i dig selv, og samtidig at lære nogle meditationer og energiovelser, der kan styrke din kontakt til dig selv og din egen energi? Så er denne gruppe noget for dig. Du kan deltage i en fredag formiddagsgruppe eller i en eftermiddagsgruppe. (Formiddagsgruppen har arbejdet i foråret, men er åben for nye deltagere).

Forløbet er bygget op omkring meditationer og energiovelser – bl.a. hentet fra Bob Moore og fra yogaens skatkiste. Meditationerne foregår enten på stol eller i skrædderstilling – efter eget valg. Da arbejdet er et omfattende og potentielt selvudviklende arbejde, er forløbet blot en introduktion til



basale og centrerende øvelser. Lette yogaøvelser og dybdeafspænding vil også indgå, med det formål at styrke din kontakt med din krop og give ro i sindet. Forløbet er for alle, der har en følelse for at fordybe sig i kroppen og i de følelser, temaer eller problematikker, der foregår i dig, og få lidt støtte og vejledning til en meditativ proces. Klik her for at komme til hjemmesiden, hvor du kan læse mere:

<https://www.kristinemikkelsen.dk/sider/meditationsgruppe.html>

...og skriv en mail til:

kristinemikkelsen@hotmail.com for tilmelding.



Yoga- og Meditations- **WORKSHOPS** mm. EFTERÅR/VINTER 2024

Workshops med yoga (og/eller meditation) er fx lige noget for dig, der *ikke* har mulighed for at komme på et fast ugentligt hold. Eller måske for dig som *allerede går* til yoga, men som gerne vil have *endnu* mere yoga eller meditation i dit liv. Du kan på workshops få et dejligt input med jævne mellemrum.

Du er meget velkommen til at skrive en mail og tilmelde dig allerede nu (så ved vi om der er basis for at afholde workshoppen). Betaling sker først ca. en uge inden, så du kan nå at afmelde dig igen. Klik på linket i hver workshop for evt. at læse mere om den. Fra sommeren og frem mod jul har du mulighed for at deltage i følgende workshops:

NOVEMBER:

Kirtan Koncert - *ledige pladser*

V. Duoen "Hjertekald"

Fredag d. 1. november 2024

Kl. 17.00-18.45

100 kr. pr. person

[Læs mere her](#)

YOGA WORKSHOP "GROUNDING" - *ledige pladser*

v. Mai Klemmensen

Lørdag d. 9. november 2024

KL. 10.00-13.00
3 timer – 300 kr.
[Læs mere her](#)

YOGAUDDANNELSES-SUPERVISIONS/INSPIATIONS-GRUPPE – ledige pladser
Gruppen er primært for deltagere på hold 4 (andre kan kontakte mig, hvis det har interesse!)

v. Kristine Mikkelsen
Søndag d. 24. november 2024
KL. 9.30-15.30
6 timer – 600 kr.
[Læs mere her](#)

DECEMBER:

YOGA WORKSHOP RESTORATIV JULE-YOGA – ledige pladser

v. Pernille Madsen
Fredag d. 6. december 2024
KL. 16.00-19.00
3 timer – 300 kr.
Læs mere her (link kommer)

INFOMØDE OM YOGALÆRERUDDANNELSEN – ledige pladser

v. Kristine Mikkelsen
Mandag d. 9. december 2024
KL. 19.00-20.30
Gratis at deltage
[Læs mere her](#)

YOGA FORDYBELSE – ledige pladser

v. Mai Klemmensen
Onsdag d. 18. december 2024
KL. 17.00-20.00
3 timer – 300 kr.
[Læs mere her](#)

MEDITATIV JULE-YOGA & MEDITATION

v. Kristine Mikkelsen
Fredag d. 20. december 2024

KL. 9.00-12.00
3 timer – 300 kr.
[Læs mere her](#)

NYT: Yoga**uddannelses**-hold fra august 2025



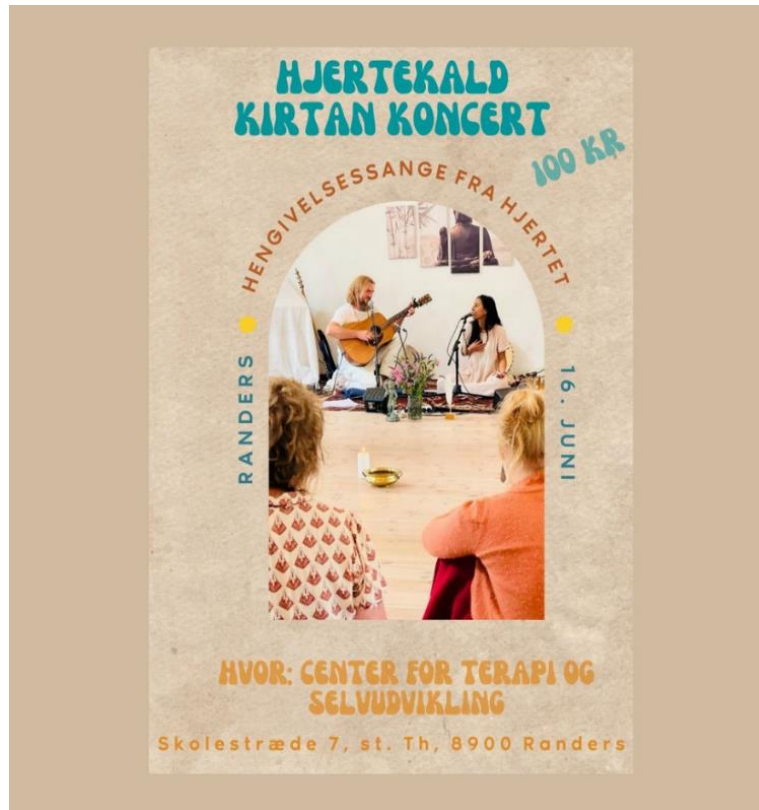
Kom til infomøde:
Mandag d. 9. december 2024
kl. 19.00-20.30.

Jeg har med stor fornøjelse uddannet 4 hold af yogalærere (i et forløb der varer 1½ år). Fra august 2025 starter der et nyt hold (hvis der er interesse for det). Hvis du er interesseret, må du meget gerne henvende dig, og blive skrevet op til en plads. Det er helt uforpligtende at blive skrevet op, og det er vigtigt for mig at vide, hvem der eventuelt går med tanker i den retning...?.

Uddannelsen strækker sig over 1½ år med undervisning ca. én weekend om måneden. Du kan nu læse mere om det kommende forløb på yogauddannelsens egen hjemmeside:

www.yogauddannelse-randers.dk

Hent [PDF](#) om forløbet



Nyt i Centret: Koncert med duoen "Hjerstekald"

Vi gentager succesen med en Kirtan-koncert i vores center i Randers C med den københavnske kirtan-duo "Hjerstekald":

Fredag d. 1. november kl. 17.00-18.45

Sidste gang var det lige så taget lettede!! Kirtan er sanskrit og betyder lovprisning. Som en spirituel musik-praksis har kirtan sine rødder i de gamle, indiske religioner. Til en kirtan-ceremoni synger man meditativ mantrasang i fællesskab med andre. Du kan læse mere her nedenfor, hvis du er interesseret, ...og tag gerne en ven eller veninde med. Glæder mig til at se dig...og det bliver helt sikkert en skøn, opløftende og hjerteåbnende eftermiddag. Man kan give sig hen med lukkede øjne og det kræver ingen kundskaber indenfor sang at være med☺.

Lyt: Du kan lytte til et nummer med "Hjerstekald" hvis du vil høre hvad det er for en type musik som de spiller (fx på YouTube).

Deres nye CD: findes også fx på Spotify:

<https://open.spotify.com/track/1CcEaLotm0rpgnJp2Hbw86?si=b9aa586a50cf43f9>

Køb billet: Mobile Pay 100 kr. til 31 13 99 49 - skriv "Kirtan Randers"

Du kan også gå direkte til Facebook-opslaget hvor det hele også står:

<https://www.facebook.com/events/386988911053314/?ref=newsfeed>

Samtaleterapi/Selvudvikling/Meditation/ Kunstterapi/Kropsterapi/Parterapi mm.

...ved mig Kristine Mikkelsen er også en mulighed. Du kan læse meget mere om min tilgang og mit perspektiv, og hvad jeg kan hjælpe dig med på min hjemmeside:

www.kristinemikkelsen.dk



Vel mødt til YOGA, MEDITATION, TERAPI, KREA/KUNST-TERAPI mm.
i Center for Terapi og Selvudvikling 😊...

Venlige yoga- og meditations-hilsner
fra **Kristine og co.**

Kristine Kusk Mikkelsen
Yogalærer, Psykoterapeut, Kunstterapeut og Mag.art.
Center for Terapi og Selvudvikling
Skolestræde 7, stuen
8900 Randers C
kristinemikkelsen@hotmail.com
Tel: 22 54 76 15

www.kristinemikkelsen.dk
www.yogauddannelse-randers.dk
www.centerforterapiogselvudvikling.dk

